

SUSANNE BODENSTEINER | SABINE SCHLIMM

Seelenfutter

Rezepte,
die glücklich machen



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Service

- 5 Vorwort: Tröstendes für graue Tage
- 9 Vorräte gegen Stimmungstiefs
- 10 Sechs kleine Seelentröster
- 12 Eine Prise Wohlgefühl
- 15 So geht Wohlfühlkochen
- 188 Register
- 192 Impressum



– 19 –

Vorspeisen und Snacks: feine Seelenstreichler

Es gibt solche Tage, da ist einem nach Faulenzen, Rumhängen und Chillen. Weil das Wetter draußen einfach nur »bäh!« ist, beispielsweise. Was hilft? Mit einem dicken Cheeseburger ab aufs Sofa! Woher aber den jetzt nehmen, ohne rauszumüssen? Nichts wie hinein in dieses Kapitel mit 16 Soulfood-Snack-Rezepten für superfaule (Sonn-)Tage!

– 47 –

Suppen und Eintöpfe: Glück zum Löffeln

Ob gegen die Unbilden des Alltags, eine rote Schnupfennase oder Liebeskummerattacken: Wenn die beste Freundin gerade keine Zeit hat, tröstet nichts so gut wie ein Teller dampfender, wärmender Suppe! Löffel für Löffel geht's besser – mit dem Klassiker Hühnersuppe mit Nudeln etwa, einer asiatischen Pho bo oder dem Winterwärmer Borschtsch.

– 75 –

Kartoffeln und Gemüse: Bunt es gegen den Blues

Farbe auf den Teller gegen das Alltagsgrau: Sattes Spinatgrün schenkt Hoffnung, sattes Kartoffelgold bringt Wärme, und signalrote Tomaten und Paprika sagen: »Stopp, schlechte Laune!« Grund genug, die natürlichen Stimmungsaufheller oft und reichlich auf den Tisch zu bringen – zumal schon meditatives Kurz- und Kleinschnibbeln extrem befriedigend sein kann!

– 103 –

Nudeln, Reis & Co.: die Satt- und Glücklichmacher

Oft gehört, aber schlicht und ergreifend wahr: Nudeln machen glücklich! PS: ... kombiniert mit anderen Super-Soulfoods wie Käse, Tomaten oder Lachs sogar noch ein bisschen glücklicher! Mit Reis verhält es sich übrigens ganz ähnlich, und Risottofans wissen: Durch schwingvolles Rühren im Topf verdampft im Nu nicht nur die Brühe, sondern auch die miese Stimmung.

– 133 –

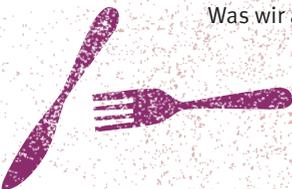
Fleisch und Fisch: Stärkendes für schwache Momente

Saftiges Steak, feuriges Chili-Hähnchen, knusprige Fish Nuggets: perfekt für die Zeiten, in denen wir irgendwie nicht in die Gänge kommen. Wie gut, dass die fehlende Energie nicht erst beim Essen wiederkehrt! Schon das Schnuppern der würzigen Düfte aus Pfanne, Topf und Ofen belebt ungemein: »Wann gibt's endlich was zu essen?«

– 159 –

Desserts und Kuchen: süße Glücksbringer

Endlich! Das süße Finale! Aber warum so lange warten und zartschmelzendes Walnussparfait, Sweet little Cheesecakes oder Schoko-Bananen nicht gleich vernaschen? Wenn die Laune ganz unten ist, ist dies sogar streng erlaubt! Süßes tröstet, Süßes wärmt. Was wir als Kinder schon wussten, kann heute schließlich nicht verkehrt sein!





*Das Leben verhält sich garstig?
Gut, wenn einem dann jemand
das Lieblingsgericht kocht –
und wenn Sie es selbst tun.*



Es gibt diese Tage: morgens mit dem falschen Fuß aufgestanden und in der Unordnung von gestern gelandet, und von da an ging's nur noch bergab. Dazu hat das Wetter auch noch auf Dauergrau geschaltet ... Irgendwann reicht's. Jetzt hilft nur noch etwas Gutes: Seelenfutter!

Tröstendes für graue Tage

Manche halten sich bei mieser Laune an einer Schüssel mit süßem Milchreis fest, andere verziehen sich mit einem schnell überbackenen Käsetoast aufs Sofa und vor die Lieblingssoap, und wieder andere lassen die Trübsal durch die Gewürzdüfte verdrängen, die aus einem Topf Curry aufsteigen. Im Englischen gibt es sogar einen Begriff, der all diese Erste-Hilfe-Lieblingsgerichte zusammenfasst: »comfort food«. Das ist Essen, das nicht nur satt und zufrieden macht, sondern auch tröstet und die Seele wärmt.

Wenn Essen für innere Wärme sorgt

Genau solche Rezepte haben wir in diesem Buch zusammengetragen. Manche sind mit Zutaten aus dem Vorrat blitzschnell gekocht und eignen sich daher für Sofortmaßnahmen gegen den Alltagsblues, andere sind für die Zeiten gedacht, in denen sich Stress und Hektik am besten durch meditatives Schnippeln und Rühren bekämpfen lassen. Eines verbindet sie alle: Sie vertreiben das Trübgrau durch die Lust am Genuss. Klar: Die innere Diätassistentin mag angesichts sahniger Sünden und zuckriger Zumutungen den Zeigefinger heben. Aber erstens kochen wir uns ja nicht jeden Tag Trost herbei, und zweitens tun wir dem Körper mitunter instinktiv etwas Gutes mit diesen Gerichten: Die Kohlenhydrate in Pasta und Kartoffeln zum Beispiel kurbeln den Hormonstoffwechsel an, der das Stimmungshormon Serotonin liefert. Die »guten« Fettsäuren aus Lachs und Nüssen beugen Depressionen vor, und Schokolade, Mohn und manche duftenden Gewürze enthalten natürliche Stimmungsaufheller.

Hilft, weil's schmeckt

Eigentlich ist es aber gleichgültig, ob wir es dem Theobromin aus dem Kakao, dem Myristicin von der Muskatnuss und sonstigen -inen und -olen verdanken, dass wir uns besser fühlen. Vielleicht ist es ja einfach der Genuss von fingerschleckerem Essen. Hauptsache, es hilft! Übrigens: Man muss keineswegs miese Laune haben, um die Rezepte in diesem Buch zu genießen. Auch die sonnigste Stimmung lässt sich durch knusprige Fish Nuggets oder süß schmelzende Schokotörtchen noch heben. Probieren Sie es aus!

Comfortfood:
Das ist Essen,
das die
Seele wärmt.



Üppiger Italo-Klassiker, den man selbst in müden Momenten hinkriegt: »Spaghetti nach Köhler-Art« liefern Power, auch für die Seele. Pfeffer und eine kräftige Prise Muskat heben die Stimmung.



Spaghetti Carbonara

- 1** In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Inzwischen den Speck, falls nötig, von Schwarte und Knorpeln befreien, dann in sehr kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls sehr klein würfeln.
- 2** Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Parmesan in eine kleine Schüssel reiben, knapp die Hälfte davon abnehmen und zum Servieren beiseitestellen.
- 3** Die Spaghetti im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen in einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen. Die Speckwürfel darin bei starker Hitze knusprig braten und dabei etwas auslassen. Die Knoblauchwürfel und die Petersilie dazugeben und kurz mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
- 4** Den Parmesan in der Schüssel mit den Eiern und der Sahne, reichlich Pfeffer und 1 kräftigen Prise Muskat verrühren. Vorsichtig salzen; die Pancetta und Parmesan sind salzig.
- 5** Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und sofort in der noch warmen, aber nicht mehr heißen Pfanne kurz mit der Speck-Mischung und den verrührten Eiern mischen.
- 6** Die Spaghetti Carbonara sofort in der Pfanne servieren und den restlichen Parmesan dazu reichen. Dazu passt ein Tomatensalat.

FÜR 2 PERSONEN
Zubereitung: 30 Min.

Salz
80 g Pancetta (luftgetrockneter italienischer Bauchspeck)
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan am Stück
250 g Spaghetti
1 EL Butter
2 sehr frische Eier
(Größe S oder M)
2 EL Sahne
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss



Schweinefleisch mag Süßes. Und gerade das Fleisch der Spareribs ist würzig genug, um im Karamell nicht unterzugehen, sondern im Gegenteil zu Höchstform aufzulaufen. Dieses Rezept beschert nicht nur genüssliches Knochenabknabbern, sondern auch wohlige Seufzer!

Schweinerippchen in Karamell

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 25 Min.

Garzeit: 1 Std. 30 Min.

2 Knoblauchzehen
750 g Schweinerippchen
(Spareribs)
150 g Zucker
1 EL Reissessig
(ersatzweise Weißweinessig)
70 ml Fischsauce (Asienladen;
ersatzweise Sojasauce)

- 1 Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in einzelne Rippchen teilen.
- 2 In einem weiten Topf bei mittlerer Hitze den Zucker schmelzen und karamellisieren. Sobald er hellbraun wird, 100 ml Wasser, Reissessig und Fischsauce oder Sojasauce dazugießen. Alles bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat.
- 3 Den Knoblauch und die Rippchen in die Karamellsauce geben und umrühren, sodass sie rundum benetzt sind. Auf kleinster Hitze zugedeckt ca. 1 Std. 30 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu wenden. Sie sind fertig, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
- 4 Die Rippchen aus dem Topf nehmen, auf Teller verteilen und nach Belieben mit ein wenig Sauce beträufeln.

DAZU GLASNUDELSALAT

Für 2 Personen 100 g Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Min. stehen lassen, dann abgießen. 1/2 Salatgurke waschen und klein würfeln. 1 cm frischen Ingwer schälen und fein hacken. 1 dicke Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Alle Zutaten mischen.

Für das Dressing 2 EL Reis- oder Weißweinessig, 1 TL geröstetes Sesamöl, 1 EL Fisch- oder Sojasauce und 1 TL gemörserten Szechuanpfeffer (ersatzweise schwarzen Pfeffer) gut verquirlen, eventuell salzen und mit dem Salat mischen. 100 g gesalzene geröstete Erdnüsse grob hacken und den Salat damit bestreuen.







Gluck im Glas: Schon der Anblick der goldigen kleinen Käsekuchen zaubert jedem ein Lächeln ins Gesicht. Und sie schmecken so gut, dass Trübsal und Ärger Löffel für Löffel verschwinden.

Sweet little Cheesecakes



- 1 Den Backofen (außer bei Umluft) auf 175° vorheizen. Die Plätzchen in einen Gefrierbeutel geben und fein zerbröseln. In einem Töpfchen 2 EL Butter zerlassen und mit den Bröseln mischen.
- 2 Die Gläser gut mit Butter fetten. Die Bröselmasse mit dem Löffelrücken in die Gläser drücken und diese kühl stellen.
- 3 Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 1/2 TL von der Schale abreiben, knapp 1 EL Saft auspressen und beides mit der Speisestärke und dem Safran verrühren.
- 4 In einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen den Frischkäse mit dem Ei, dem Zucker, der Limettensaftmischung und der Sahne glatt rühren. Die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen.
- 5 Die Frischkäsemasse auf die Brösel in den Gläsern geben und alles im heißen Backofen (Mitte; Umluft 160°) 30–35 Min. backen.
- 6 Die Cheesecakes aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen, dann nach Belieben ca. 2 Std. im Kühlschrank durchkühlen.
- 7 Kurz vor dem Servieren die Himbeeren verlesen und nach Belieben mit Himbeergeist oder Obstler aromatisieren. Die Cheesecakes mit den Beeren belegen und mit Puderzucker bestäuben.

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 20 Min.

Backzeit: 35 Min.

Kühlen (nach Belieben): 2 Std.

- 35 g Mürbeteigplätzchen
(z. B. American Cookies)
- 2 EL Butter
- 1/2 Bio-Limette
- 1 1/2 TL Speisestärke
- 1 Prise Safranpulver
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g Zucker
- 1 EL Sahne
- 1 kleine Handvoll frische
Himbeeren
- 1 TL Himbeergeist oder Obstler
(nach Belieben)

Außerdem:

- 2 ofenfeste Gläser
à 175–200 ml Inhalt
- Butter für die Gläser
- Puderzucker zum Bestäuben



Glück geht durch den Magen...

Sucht er Sie auch manchmal heim, dieser Heißhunger auf »heiß und fettig« oder »süß und sündig«? Weil der Tag einfach blöd gelaufen ist, das Wetter auf Dauergrau geschaltet hat oder ...? Dann gibt es nur eins, das hilft: Schnell in die Küche und ein Erste-Hilfe-Lieblingsgericht kochen!

Saftige Cheeseburger mit richtig viel Käse, knusprig karamellisierte Schweinerippchen oder zart-cremiges Walnussparfait: Seelenfutter liebevoll zuzubereiten und genüsslich zu verspeisen macht einfach gute Laune und vertreibt den Alltagsblues.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2629-0



9 783833 826290



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U